



یادگیری رایاد بگیری

راهنمای موفقیت تحصیلی با مطالعه‌ی کمتر

باربارا اوکلی و ترنس سینووسکی
با همراهی آلیستر مک کانویل

ترجمه‌ی محمدرضا شفایی و وحید کریمیان



نشر میلکان

سرشناسه: اوکلی، باربارا، Oakley, Barbara A.

عنوان و نام پدیدآور: یادگیری را یاد بگیرید: راهنمای موفقیت تحصیلی با مطالعه کمتر، نوشته‌ی باربارا اوکلی، ترنس سینووسکی و با همراهی آلستر مک کانویل؛ ترجمه‌ی محمدرضا شفاپی و سیدوحید کریمیان.

مشخصات نشر: تهران، نشر میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۳۳-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Learning How to Learn: How to Succeed in School Without

Spending All Your Time Studying; A Guide for Kids and Teens

موضوع: راهبردهای آموختن، مسائل و تمرین‌ها

شناسه‌ی افزوده: کریمیان، سیدوحید، مترجم

شناسه‌ی افزوده: شفاپی، محمدرضا، مترجم

رده‌بندی کنگره: LB۱۰۶۶

رده‌بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۲۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۶۹۸۰۷۶

یادگیری را یاد بگیرید- راهنمای موفقیت تحصیلی با مطالعه کمتر

دکتر باربارا اوکلی و دکتر ترنس سینووسکی با همراهی آلستر مک کانویل
ترجمه‌ی محمدرضا شفاپی و وحید کریمیان

ویراسته‌ی فهیمه شانه

نمونه خوانی امیر هوشنگ توکلی

مدیر تولید: کاوان بشیری

مدیر هنری: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرایی: الهام وظیفه دوست

چاپ اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۳۳-۴



نشر میلکان

فهرست

- ۹ یادداشتی برای پدرها و مادرها و معلم‌ها
- ۱۱ فصل اول: مشکل علاقه
- ۲۱ فصل دوم: سخت‌نگیر
- ۳۷ فصل سوم: بعداً انجام می‌دهم، قول می‌دهم!
- ۵۱ فصل چهارم: زنجیره‌های مغزی و بازی با موجودات فضایی
- ۷۱ فصل پنجم: آن طرف میز معلم
- ۷۹ فصل ششم: یادگیری در حال خواب
- ۹۱ فصل هفتم: کوله‌پشتی، کمد و اختاپوس توجّهت
- ۹۹ فصل هشتم: ترفندهای زیرکانه برای ساختن حافظه
- ۱۱۳ فصل نهم: چرا زنجیره‌های مغزی مهم‌اند
- فصل دهم: یادگیری با باشگاه‌ها و گروه‌ها، پیدا کردن مأموریت
- ۱۲۷ و ماجرای تری، که نزدیک بود مدرسه را به آتش بکشد
- ۱۳۵ فصل یازدهم: چطور مغزمان را تقویت کنیم
- ۱۴۳ فصل دوازدهم: ساختن زنجیره‌های مغزی
- ۱۵۹ فصل سیزدهم: از خودت سوالات مهم بپرس
- ۱۷۳ فصل چهاردهم: شگفتی‌های یادگیری
- ۱۸۳ فصل پانزدهم: چطور در امتحانات خوب عمل کنیم؟
- ۱۹۳ فصل شانزدهم: از اجبار به فرصت
- ۲۰۳ کلید سوالات آخر فصل‌ها
- ۲۱۳ منابع پیشنهادی
- ۲۱۷ منابع
- ۲۲۳ یادداشت‌ها
- ۲۳۱ درباره‌ی نویسندگان
- ۲۳۵ پی‌نوشت‌ها

یادداشتی برای پدرها و مادرها و معلم‌ها

به کتاب ما خوش آمدید. این که شما هم در کمک به دانش‌آموزان برای یادگیری مؤثرتر دغدغه دارید، به این معنی است که ما با هم در یک تیم هستیم.

از برخی ایده‌های مطرح‌شده در این کتاب، در کتاب موفق بار بار به نام ذهنی برای اعداد هم بحث شده است. بسیاری از خواننده‌ها معتقد بودند این ایده‌ها آن قدر ساده و کاربردی هستند که باید با مخاطبان کم‌سال‌تر هم در میان گذاشته شوند. هزاران نفر هم گفتند این ایده‌ها فقط به یادگیری ریاضیات کمک نمی‌کنند، بلکه در یادگیری تمام دروس مؤثرند.

بنابراین این کتاب برای کودکان و نوجوانان نوشته شد، البته بزرگ‌ترها هم می‌توانند ایده‌های جدیدی در آن پیدا کنند. فهمیدن طرز کار مغز فرایند یادگیری را جذاب‌تر و ساده‌تر می‌کند.

چندین راه برای استفاده از این کتاب وجود دارد. ممکن است برخی از دانش‌آموزان بخواهند کتاب را به‌تنهایی بخوانند. آن‌ها می‌توانند با دوستانشان در مورد روش‌های مطرح‌شده در کتاب صحبت کنند تا این روش‌ها را در ذهنشان مستحکم کنند. بعضی از نوجوانان (و بزرگ‌ترها!) ممکن است وسوسه شوند کتاب را سریع روخوانی کنند و فکر کنند فقط با خواندن کتاب تمام مطالبش را درک می‌کنند. چنین فکری اصلاً صحیح نیست. مشارکت فعالانه در تمرین‌های کتاب نکته‌ای بسیار مهم است. این تمرین‌ها فقط در صورتی کمکتان می‌کنند که آن‌ها را کاملاً انجام دهید. بهتر است هنگام خواندن این کتاب دفتر یادداشتی کنارتان باشد و نکات مهم کتاب و جواب تمرین‌ها را در آن بنویسید یا حتی هنگام مطالعه در آن نقاشی بکشید. در مورد کودکانی که می‌خواهند فقط روخوانی کنند، هرچه بزرگ‌ترها بیشتر در مطالعه‌ی این کتاب درگیر شوند، سؤال کنند و نظر کودک را درباره‌ی کتاب جویا شوند، سودمندتر خواهد بود.

اگر پدر، مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ یا عمو و خاله و... هستید، پیشنهاد می‌کنیم

از کودکان بخواهید کتاب را با صدای بلند برایتان بخواند. عموماً مدت نیم ساعت بلندخوانی کتاب زمان مناسبی است. (برای کودکان کم سن و سال تر زمان کمتر مناسب است.) بلندخوانی کتاب فعالیت جذابی است که کمک می کند خانواده با هم آموزه های کتاب را یاد بگیرند.

اگر معلمید، بهتر است کتاب را با دانش آموزان باهم بخوانید. یا شاید بد نباشد مدتی را در سکوت به مطالعه ی کتاب بگذرانید و بعد باهم در موردش بحث کنید. با این کار لغات و اصطلاحات مشترکی بین شما و دانش آموزان ردوبدل خواهد شد که در آموزش دروس دیگر هم کمک می کند.

درباره ی یادگیری، هرچه یادگیری از سن کم تر شروع شود بهتر است، چون زمان بیشتری دارید که از ابزارهای ارائه شده در کتاب استفاده کنید. همچنین یادگیری مداوم درهای جدیدی را به روی فرصت های شغلی تازه ای که در جهان مدرن پدیدار می شوند باز می کند.

از این که در این ماجراجویی آموزشی به ما پیوستید ممنونیم. بیایید شروع کنیم.
- بارب اوکلی، تری سینووسکی، و آل مک کانویل